

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚トマト煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚トマト煮 手づかみ人参大根煮 玉葱スープ	大根おじや トマトスープ	大根おじや トマトスープ 胡瓜ステック
金	(主な材料) 米 白身魚 トマト 人参 大根 玉葱			(主な材料) 米 大根 トマト 胡瓜	
2	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	野菜おじや キャベツつぶし煮 豆腐スープ	野菜おじや キャベツきざみ煮 豆腐スープ	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 人参	
4月	みどりの日(休園)				
5月	子どもの日(休園)				
6月	振替休日(休園)				
7	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 玉葱スープ	玉葱おじや 人参スープ	玉葱おじや 人参スープ 胡瓜ステック
木	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 胡瓜 人参 玉葱			(主な材料) 米 玉葱 人参 胡瓜	
8	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参玉葱つぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 白身魚煮 人参玉葱煮 じゃが芋スープ	パンがゆ 玉葱スープ	食パンステック 玉葱スープ 人参ステック
金	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 玉葱			(主な材料) パン 玉葱 人参	
9	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 チキンブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 人参キャベツつぶし煮	軟飯 チキンブロッコリー煮 豆腐スープ 人参キャベツ煮	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや
土	(主な材料) 豆腐 人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー 米			(主な材料) 米 ブロッコリー	
11月	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 小松菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜つぶし煮 小松菜きざみ煮 すまし汁	かぼちゃおじや 小松菜スープ	かぼちゃおじや 小松菜スープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 小松菜			(主な材料) 米 かぼちゃ 小松菜 人参	
12	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 豆腐スープ	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 豆腐スープ	手おじや 人参スープ	手おじや 人参スープ 手づかみブロッコリー
火	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 小松菜			(主な材料) 米 さつま芋 人参 ブロッコリー	
13	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキン胡瓜おろし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキン胡瓜きざみ煮 手づかみかぼちゃ煮 すまし汁	おさかなおじや キャベツスープ	おさかなおじや キャベツスープ 人参ステック
水	(主な材料) うどん 鶏肉 キャベツ 胡瓜 かぼちゃ			(主な材料) 米 キャベツ 白身魚 人参	
14	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参ポテト煮 ほうれん草スープ	ほうれん草おじや 人参スープ	ほうれん草おじや 人参スープ 胡瓜ステック
木	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 ほうれん草			(主な材料) 米 ほうれん草 人参 胡瓜	
15	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみ人参大根煮 豆腐スープ	パンがゆ 玉葱スープ	食パンステック 玉葱スープ 手づかみブロッコリー煮
金	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 大根			(主な材料) パン 玉葱 ブロッコリー	
16	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 白菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 白菜きざみ煮 豆腐スープ	白菜おじや	白菜おじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜			(主な材料) 米 白菜	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

回食	1回食 (午前)			軽食 (午後)	
月齢	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (荒みじん切り)
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック 豆腐スープ	芋おじや 白菜スープ	芋おじや 白菜スープ 人参ステック
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 胡瓜			(主な材料) 米 さつまい 白菜 人参	
19	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 そうめん汁	軟飯 チキンさきのみ煮 野菜煮 そうめん汁	キャベツおじや 玉葱スープ	キャベツおじや 玉葱スープ 手づかみブロッコリー煮
火	(主な材料) 米 そうめん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ 玉葱 ブロッコリー	
20	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン小松菜さきのみ煮 手づかみかぼちゃ 豆腐スープ	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
水	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 小松菜 かぼちゃ			(主な材料) うどん 小松菜 かぼちゃ	
21	弁当会			パンがゆ 人参スープ	食パンステック 人参スープ 胡瓜ステック
木				(主な材料) パン 人参 胡瓜	
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 白身魚胡瓜さきのみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 キャベツスープ	キャベツおじや 人参スープ	キャベツおじや 人参スープ 胡瓜ステック
金	(主な材料) 米 白身魚 胡瓜 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ 人参 胡瓜	
23	10倍がゆ さつまいペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンさつまいつぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜うどん チキンさつまい煮 豆腐スープ	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) うどん さつまい 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 鶏肉			(主な材料) 米 人参	
25	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 チキンさきのみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 キャベツスープ	キャベツおじや 人参スープ	キャベツおじや 人参スープ 胡瓜ステック
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ 人参 胡瓜	
26	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根煮 じゃが芋白菜スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 じゃが芋白菜スープ	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 大根 白菜			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
27	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜トマトつぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜トマト煮 胡瓜ステック 豆腐スープ	パンがゆ トマトスープ	食パンステック トマトスープ 人参ステック
水	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 トマト 胡瓜			(主な材料) パン トマト 人参	
28	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根スープ	人参おじや キャベツスープ	人参おじや キャベツスープ 手づかみ大根煮
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 大根			(主な材料) 米 人参 キャベツ 大根	
29	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ チキンかぼちゃつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	食パンステック チキンかぼちゃ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 玉葱スープ	玉葱おじや ブロッコリースープ	玉葱おじや ブロッコリースープ 手づかみポテト煮
金	(主な材料) パン 鶏肉 かぼちゃ 人参 ブロッコリー 玉葱			(主な材料) 米 玉葱 ブロッコリー じゃが芋	
30	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐大根スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック 豆腐大根スープ	大根おじや	大根おじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 大根			(主な材料) 米 大根	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。